

8 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා
ගාර්ථික
අධ්‍යාපනය
ඒකකය

7 අනුක්‍රීඩා

කියවීමේ ද්‍රව්‍යය



7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු



මාතෘකාව 7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු.

මාතෘකාව 7.1 අනුක්‍රීඩා හඳුනා ගනිමු.

- ක්‍රීඩාවේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී.
- අනුක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්‍ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ.
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්‍ෂතා තෘප්තිමත්ව, වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට අනුක්‍රීඩා උපකාරී වේ.
- එම දක්‍ෂතා කොටස් වශයෙන්, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුව හොදින් ඉගෙන ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා මෙන් ම දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.
- මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද අනුක්‍රීඩාවල නියැලීමෙන් වර්ධනය වේ.

❖ අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ

- X නීති රීති සරල ය.
- X උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව මෙම ක්‍රීඩා සිදු කළ හැකි ය.
- X පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.
- X විනෝදය සමග ම තරගකාරී අත්දැකීම් ලැබේ.
- X අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

❖ අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබ තුළ පහත කායික, මානසික හා සාමාජීය යෝග්‍යතා වර්ධනය වේ.

කායික

- X වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
 - X ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම
 - X දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම
- ##### මානසික
- X විනෝදය හා සතුට ලැබීම
 - X ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
 - X ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙලඹීම
 - X ජය, පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
 - X ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
 - X ස්වයං විනය ඇති වීම

සාමාජීය

- X කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
- X සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- X වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- X නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- X අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
- X අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- X නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- X අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

❖ අනුක්‍රීඩා වර්ග දෙකට බෙදිය හැකි ය.


1. උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා - හැරී දිවීම
2. උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා - පන්දුව පරදා දිවීම / කික් බෝල / ඉලක්කයට පිරිනැමීම

✚ හැරී දිවීම

- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වන්නේ මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන තරග වේ.
- ධාවන ආරම්භය වේගවත්ව සිදු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කෙරේ.
- නීති රීති
 - X ධාවනයේ යෙදෙන සිසුවා දෙස හැරී බැලීම කළ නොහැකි ය.
 - X පිටට තට්ටු කිරීමෙන් පසු පමණක් ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු ය.
 - X සීමා රේඛාවට ඇතුළත සිට ධාවනය ආරම්භ කළ නොහැකි ය.

✚ ඉලක්කයට පිරිනැමීම

- අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වේ.
- පන්දුව පිරිනැමීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.
- අවශ්‍ය උපකරණ : වොලිබෝල් 2ක්
 අඩි 6ක් පමණ උස කණු දෙකක්
 දැලක් හෝ ලණුවක්
- නීති රීති
 - X නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පිරිනැමිය යුතු ය.
 - X පිරිනැමීමේ දී සීමා ඉරි පැහිය නොහැකි ය.
 - X පන්දුව දැලට උඩින් විරුද්ධ පිටියේ පතිත විය යුතු ය.
 - X පන්දුව දැල උඩින් නොයාම හෝ සීමා ඉරිවලින් පිටතට යාමේ දී ලකුණු 5ක් අඩු කරනු ලැබේ.

 පන්දුව පරදා දිවීම

- අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව, නෙට්බෝල් හා මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් වේ.
- පපු යැවුම හා යෂ්ටි හුවමාරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
- අවශ්‍ය උපකරණ : නෙට්බෝලයක් හා යෂ්ටියක්
- නීති රීති
 - පපුවට කෙළින් පන්දුව යැවීමක් යටි අත් ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුවක් සිදු කළ යුතුයි.
 - නිවැරදි ශීල්පීය ක්‍රමයට පන්දුව යැවීම හා යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය යුතු යි
 - කවයේ සිටින අය ධාවනයේ යෙදෙන අයට බාධා නොකළ යුතු යි.
 - එකිනෙකා මග හරිමින් පන්දුව පාස් කිරීම නොකළ යුතු යි.
- කික් බෝල්
 - ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාව.
 - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.
 - අවශ්‍ය උපකරණ : පා පන්දු දෙකක් හා කෝන් දෙකක්
 - නීති රීති X සියලු ම දෙනා රේඛාව පිටුපස සිට ආරම්භ කළ යුතු යි.
 - X පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දිය යුතු යි.
 - X සෑම යුගලයක් ම කෝන් එක වටා ගමන් කළ යුතු යි.